
رشيدة أمهاوش
عصير الفواكه
و مشروبات ساخنة
مغربية أناقة
بيت لكل عربية
http://www.anaqamaghribia.com/vb



عصير الحامض (citronnade)

المقادير :

- 200 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- نصف لتر من الماء
- كيس من الفانيلا
- قشرة حبتان من الحامض محكوكة
- عصير 3 حبات من الحامض
- عصير برتقالة

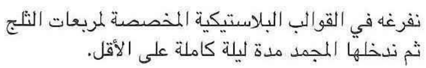
4 أشخاص

طريقة التحضير :

في كاسرول فوق نار متوسطة، نفرغ الماء مع السكر و الفانيلا و نحرك لمدة 5 دقائق إلى أن يذوب السكر. نضيف قشرة الحامض، عصير الحامض و عصير البرتقال. نزيله من فوق النار و ندع العصير جانبا لمدة ساعة تقريبا.



نصفي العصير في آنية.



نفرغه في القوالب البلاستيكية المخصصة لمربعات الثلج ثم ندخلها المجمد مدة ليلة كاملة على الأقل.

عند التقديم نفرغ نصف لتر من الماء في آنية التقديم ثم نضيف له تقريبا 4 أو 5 من مكعبات العصير (حسب الذوق). نحركه ثم نقدمه.

يحتوي الحامض على الفيتامين "س" و يعتبر من المواد المقاومة للجراثيم كما أنه مقوي للجهاز العصبي و الهضمي.



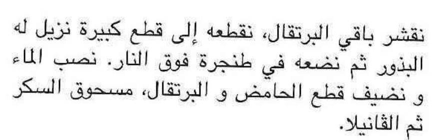
عصير البرتقال بالحامض

المقادير :

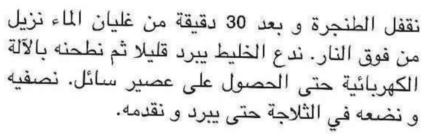
- حبة كبيرة من الحامض مغسولة
- 1 كلغ من النافيل (برتقال خاص بالأكل)، مغسول
- 3 لترات من الماء
- 500 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- كيس من الفانيلا (7 غ)

8 أشخاص

طريقة التحضير :



نقطع الحامضة و برتقالة واحدة إلى قطع كبيرة مع الاحتفاظ بالقشرة و إزالة البذور.



نقشر باقي البرتقال، نقطعه إلى قطع كبيرة نزيل له البذور ثم نضعه في طنجرة فوق النار. نصب الماء و نضيف قطع الحامض و البرتقال، مسحوق السكر ثم الفانيلا.



نقفل الطنجرة و بعد 30 دقيقة من غليان الماء نزيل من فوق النار. ندع الخليط يبرد قليلا ثم نطحنه بالآلة الكهربائية حتى الحصول على عصير سائل. نصفيه و نضعه في الثلاجة حتى يبرد و نقدمه.

فضلا عن محتوياته المهمة من فيتامين "س" يعد البرتقال من أبرز الفواكه المنشطة و المقوية للجسم، لذلك يستحسن استهلاكه في الصباح.



عصير الحامض بالزنجبيل الطري

المقادير :

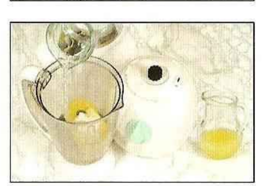
- قطعة صغيرة من الزنجبيل (60 غ)
- 4 دوائر من الأنناس
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الماء
- عصير حامضة
- بضع مكعبات ثلج للتقديم (اختياري)

4 أشخاص

طريقة التحضير :

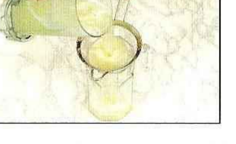


نضع الأنناس مباشرة في المطحنة الكهربائية. نقشر الزنجبيل، نقطعه كذلك و نضيفه إلى الأنناس مع السكر.



نصب الماء و عصير الحامض. نغطي المطحنة و نطحن الكل جيدا.





نصفيه لإزالة ألياف الزنجبيل و نقدمه مع مكعبات الثلج.

الزنجبيل مضاد للكولسترول و الإلتهابات. تناول عروق الزنجبيل بكمية معتدلة يحمي الجهاز الهضمي و المفاصل.

عصير الجزر بالمشمش

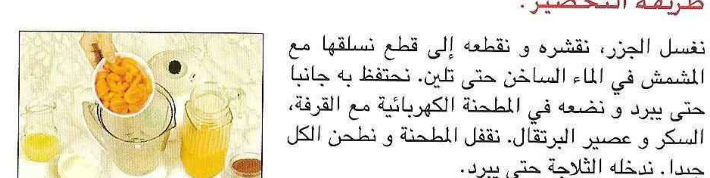


المقادير :

- 3 وحدات من الجزر
- 4 وحدات من المشمش الجاف
- نصف لتر من الماء
- قبصة من مسحوق القرفة
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- نصف لتر من عصير البرتقال

4 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره و نقطعه إلى قطع نسلقها مع المشمش في الماء الساخن حتى تلين. نحتفظ به جانبا حتى يبرد و نضعه في المطحنة الكهربائية مع القرفة، السكر و عصير البرتقال. نقفل المطحنة و نطحن الكل جيدا. ندخله الثلاجة حتى يبرد.
عند التقديم نحركه قليلا.

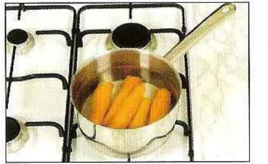
عصير الجزر بالڤانيلا

المقادير :

- 5 وحدات من الجزر
- نصف لتر من الماء
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ربع كيس من الڤانيلا

شخصان

طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره و نسلقه مع مسحوق السكر حتى يلين. نحتفظ به جانبا حتى يبرد قليلا و نضيف إليه الڤانيلا. نصب الخليط في مطحنة كهربائية، نقفلها ثم نطحن العصير جيدا. ندخله الثلاجة حتى يبرد. عند التقديم نحركه قليلا.

يستحسن استعمال الجزر الصغير نظرا لعدم توفره على كثرة اللب.



عصير الطماطم

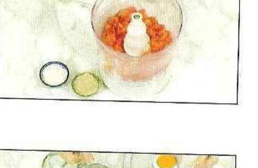
المقادير :

- 4 حبات من الطماطم
- كأس صغير من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- ملح و إبزار

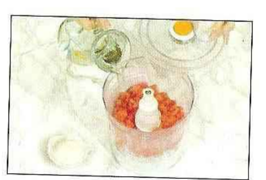
شخصان

الطماطم : يستحسن تقشيرها قبل استهلاكها لسببين : الأول لإزالة المواد الكيماوية و الثاني كون قشرة الطماطم لا تهضم. عندما تستهلك طازجة فلها دور فعال في تحسين وظيفة الكبد و تقوية الجهاز العصبي. كما أنها تفتح الشهية حينما تستهلك كعصير.

طريقة التحضير :




نغسل الطماطم، نقشرها، نزيل البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في المطحنة الكهربائية. نضيف كلا من الماء، الخل، الملح و الإبزار ثم نطحن الكل جيدا. نضع العصير في الثلاجة حتى يبرد و نقدمه.



أو بطريقة أخرى :
نغسل أربع حباة من الطماطم، نقشرها، نزيل لها البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في المطحنة الكهربائية مع كأس صغير من الماء، ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر. نطحن الكل جيدا ثم نقدمه في حينه.

مشروب عرق السوس

المقادير :

- 50 غ من بودرة عرق السوس
- ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم (اختياري)
- نصف لتر من الماء

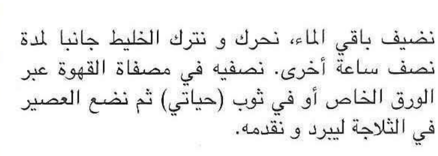
شخصان

عرق السوس : مشروب ذو ذوق منعش يحتوي على عدة امتيازات شفائية. يحمي المعدة و الجهاز التنفسي من الإلتهابات. يمكن الإحتفاظ بماء عرق السوس في الثلاجة لمدة 3 أيام يستهلك كأس كبير يوميا.



طريقة التحضير :

نضع بودرة عرق السوس في إناء مع بيكاربونات الصوديوم و نصف كأس صغير من الماء. نخلط بملعقة و نحتفظ بالخليط جانبا لمدة نصف ساعة.



نضيف باقي الماء، نحرك و نترك الخليط جانبا لمدة نصف ساعة أخرى. نصفيه في مصفاة القهوة عبر الورق الخاص أو في ثوب (حياتي) ثم نضع العصير في الثلاجة ليبرد و نقدمه.



بطريقة أخرى :



يمكن أن نغلي 50 غ من عود عرق السوس في نصف لتر من الماء لمدة 10 دقائق. نصفيه و ندعه يبرد في الثلاجة ثم نقدمه. يستحسن عدم تحريكه عند تقديمه.



عصير الموز و الخوخ

المقادير :

- حبتان من الخوخ
- حبتان من الموز
- 1 لتر من عصير البرتقال
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

4 أشخاص

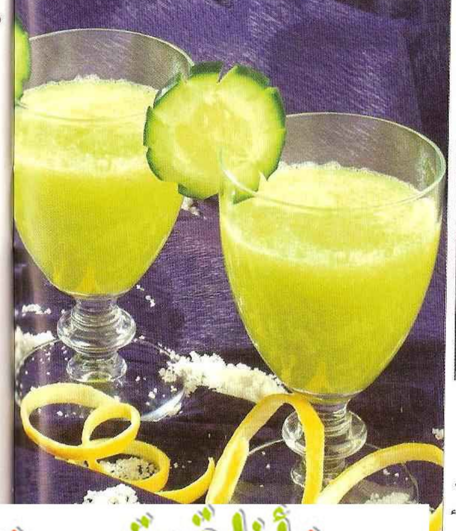
طريقة التحضير :

نغسل الخوخ، نقسمه و نزيل له النواة. نقطعه مباشرة في كأس المطحنة الكهربائية مع الموز.

نصب عصير البرتقال، نضيف السكر و نطحن الفواكه جيدا (يجب التأكد من عدم وجود قطع من الفواكه). يمكن إضافة بعض مكعبات الثلج عند التقديم حسب الذوق.

الموز فاكهة غنية بالسكر و الطاقة. عند تخليطها بالحليب تصير غذاءا مفيدا و كاملا. يستحسن تناولها بين الوجبتين.

عصير الخيار



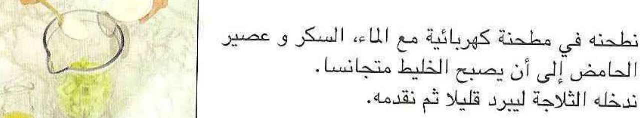
المقادير :

- حبتان من الخيار
- 6 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير حامضة و نصف
- نصف لتر من الماء

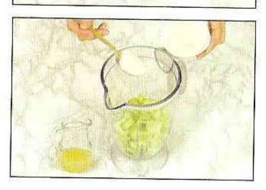
4 أشخاص

الخيار مفيد جدا لتقوية الجسم و رشاقته. أكل مثالي لذوي الحمية لكونه غني بالماء و خالي من الوحدات الحرارية.

طريقة التحضير :



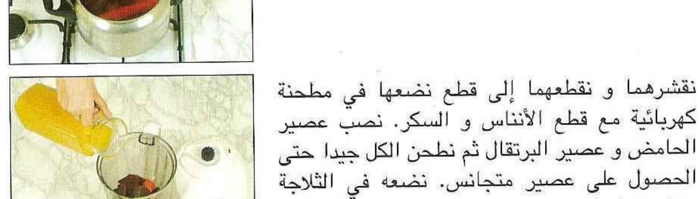
نغسل الخيار، نقشره، نزيل له البذور و نقطعه قطعا صغيرة.



نطحنه في مطحنة كهربائية مع الماء، السكر و عصير الحامض إلى أن يصبح الخليط متجانسا.
ندخله الثلاجة ليبرد قليلا ثم نقدمه.



عصير بالباربا



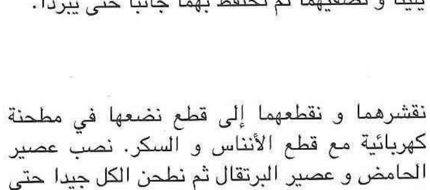
المقادير :

- حبتان من الجزر
- حبة من الباربا
- 4 دوائر من الأناناس مقطعة
- 150 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير حامضة و نصف
- لتر من عصير البرتقال

4 أشخاص

الباربا غنية بالفيتامين "أ" و "س" و الأملاح المعدنية. مليئة بالألياف المفيدة للسير الهضمي.

طريقة التحضير :



نغسل الجزر و الباربا. نسلقهما في الماء الساخن حتى يلينا و نصفيهما ثم نحتفظ بهما جانبا حتى يبردا.

نقشرهما و نقطعهما إلى قطع نضعها في مطحنة كهربائية مع قطع الأناناس و السكر. نصب عصير الحامض و عصير البرتقال ثم نطحن الكل جيدا حتى الحصول على عصير متجانس. نضعه في الثلاجة و نقدمه باردا.



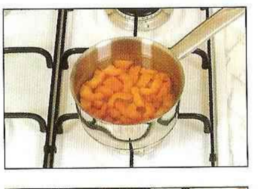
عصير پاناشي بالتفاح و الجزر

المقادير :

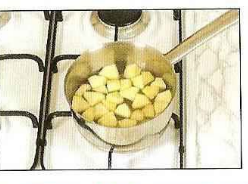
- حبة من الجزر
- حبتان من التفاح
- كأس كبير من الماء
- حبة من الموز
- نصف لتر من عصير البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأس ياغورت طبيعي غير محلى (125 غ)

2 إلى 3 أشخاص

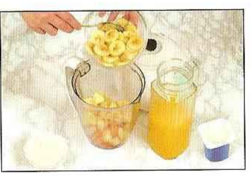
طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره، نزيل له اللب، نقطعه إلى قطع و نسلقه في الماء الساخن حتى يلين ثم نصفيه.



نغسل التفاح، نقشره، نقطعه إلى قطع و نسلقه قليلا في كأس كبير من الماء. نقطع الموز إلى دوائر.



في مطحنة كهربائية نطحن كلا من الموز، التفاح المسلوق، الجزر المسلوق، عصير البرتقال، السكر و الياغورت. نقدم العصير في حينه مع مكعبات من الثلج.

التفاح يقوي الجهاز العصبي و الهضمي. له مزايا كثيرة منها الوقاية من مرض الكبد و الكلي. "استهلاك تفاحة في كل يوم يعفيك من خدمة الطبيب" مقولة انجليزية.



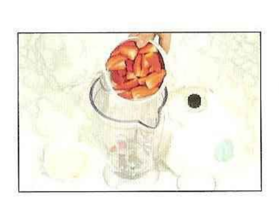
عصير الفراولة

المقادير :

- 500 غ من الفراولة
- نصف لتر من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 6 مكعبات من الثلج

3 إلى 4 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الفراولة، نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في المطحنة الكهربائية ثم نطحنها مع الماء، السكر و الثلج. نقدم هذا العصير في حينه.

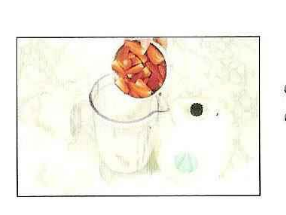
عصير الفراولة بالحليب

المقادير :

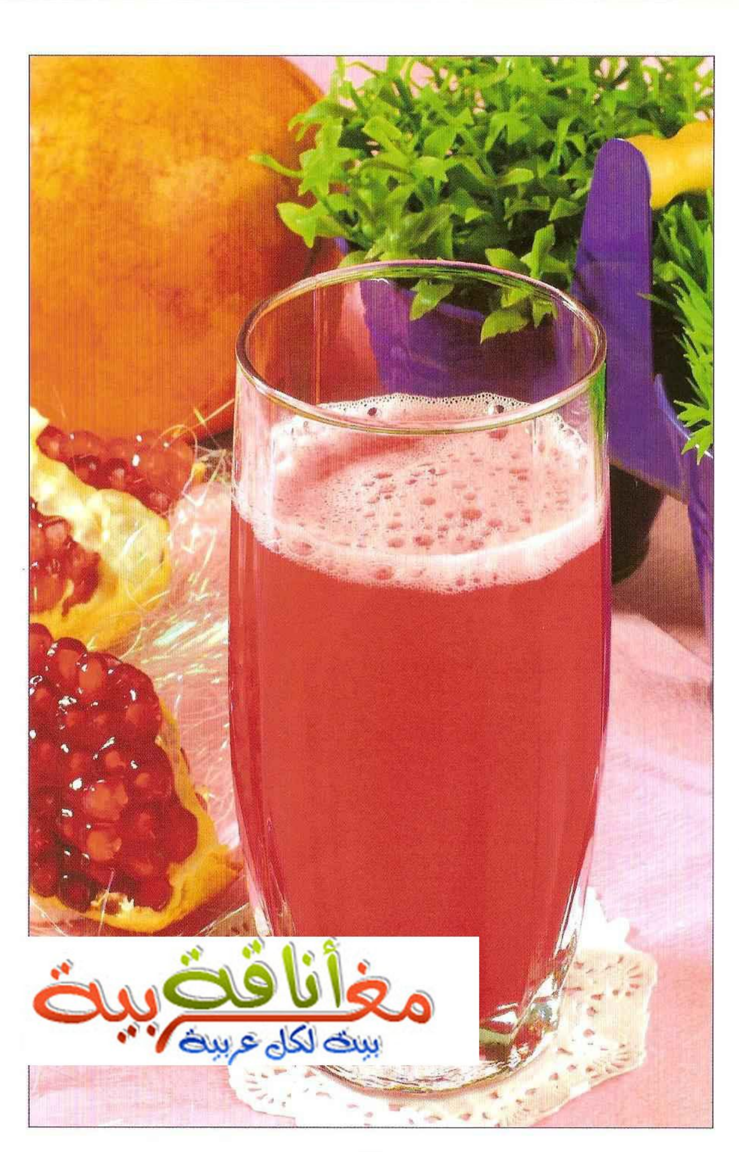
- 500 غ من الفراولة
- نصف لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

3 إلى 4 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الفراولة، نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في المطحنة الكهربائية مع الحليب. نضيف السكر و نطحن الكل في المطحنة الكهربائية و نقدم العصير في حينه.



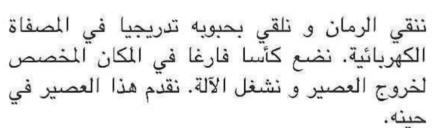
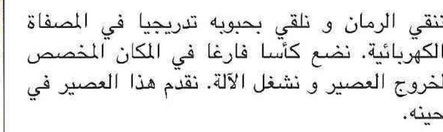
عصير الرمان

الطريقة الأولى :

المقادير :

- حبتان من الرمان

شخص واحد

ننقي الرمان و نلقي بحبوبه تدريجيا في المصفاة الكهربائية. نضع كأسا فارغا في المكان المخصص لخروج العصير و نشغل الآلة. نقدم هذا العصير في حينه.

إضافة : في حالة عدم توفر المصفاة الكهربائية، يمكن استعمال المطحنة اليدوية العادية.

الطريقة الثانية :

المقادير :

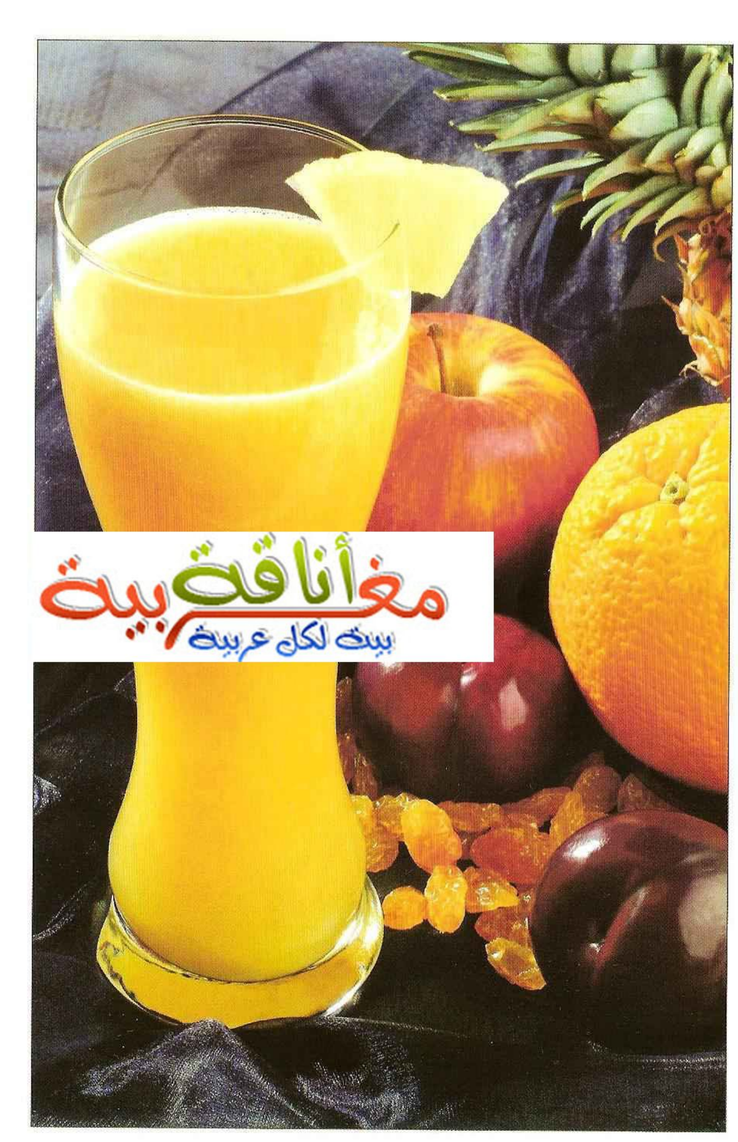
- حبتان من الرمان
- نصف لتر من الماء
- عصير نصف حامضة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)

2 إلى 3 أشخاص



ننقي الرمان و نلقي بحبوبه في المطحنة الكهربائية. نصب الماء و عصير الحامض ثم مسحوق السكر. نغطي الآلة و نطحن لبضع ثوان. نصفي العصير جيدا و نقدمه في حينه. يمكن إضافة مكعبات من الثلج لتبريده.

الرمان : ينصح باستهلاك الرمان عند الأطفال لكونه يحتوي على كمية كبيرة من الفيتامين «ب2» المساعدة على النمو . كما أنه مفيد للشيوخ. فائدة الرمان تكمن في دوره الفعال في تصفية الذات و بالتالي معالجة الكلي، الكبد و الجهاز الهضمي.



عصير بالفواكه

المقادير :

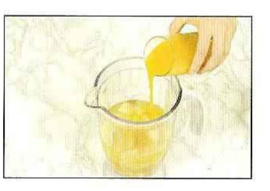
- حبة و نصف من التفاح
- حبتان من البرقوق الطري
- نصف حبة طرية من الأنناس
- 2 من عود القرفة
- 60 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الماء
- كأس كبير من عصير البرتقال

4 إلى 5 أشخاص

طريقة التحضير :



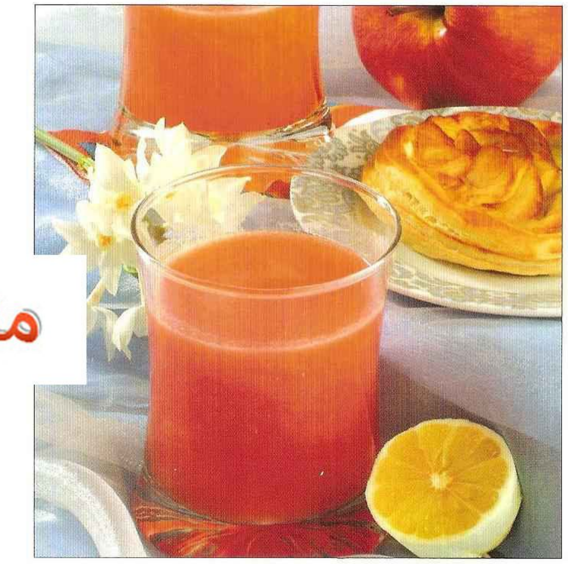
نغسل كلا من التفاح، البرقوق و الأنناس. نزيل النواة و البذور و نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في طنجرة و نضيف كلا من عود القرفة، العنب الجاف، السكر و الماء. نترك الكل يطهى فوق نار متوسطة لمدة 20 دقيقة ثم نحتفظ بالخليط جانبا ليبرد.



نزيل القرفة، نضع خليط الفواكه في المطحنة الكهربائية مع عصير البرتقال. نطحن الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة حتى يبرد. نحرك العصير قبل التقديم.

تناول العنب الجاف شرط غسله يساعد على الوقاية من الزكام و السعال كما أنه مقوي لوظيفة الدماغ.

عصير التفاح

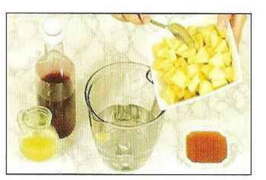


المقادير :

- 4 حبات من التفاح
- لتر من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- نصف كأس صغير من عصير حامضة
- ملعقتان كبيرتان من سيرو الفراولة

5 أشخاص

طريقة التحضير :





نغسل التفاح، نقشره و نقطعه قطعا صغيرة ثم نضعها مباشرة في مطحنة كهربائية مع الماء، العسل، عصير الحامض، و سيرو الفراولة (sirop يباع في المحلات التجارية). نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا. نفرغه في كؤوس التقديم و نقدمه في حينه.

عصير الإجاص

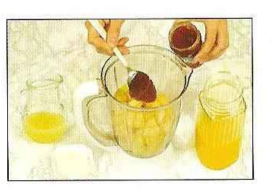


المقادير :

- 4 حبات من الإجاص
- ملعقتان كبيرتان من مربى الفراولة
- نصف كأس صغير من عصير الحامض
- لتر من عصير البرتقال
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)

5 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الإجاص، نقشره و نقطعه قطعا صغيرة ثم نضعها مباشرة في مطحنة كهربائية. نضيف كلا من المربى، عصير الحامض، عصير البرتقال و مسحوق السكر. نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا لبضع دقائق. يقدم في حينه مع إضافة مكعبات من الثلج لتبريده.

قمر الدين

المقادير :

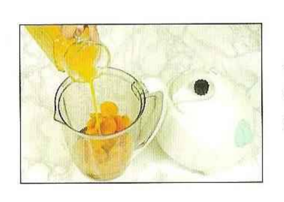
- 200 غ من المشمش الجاف
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من عصير البرتقال

5 أشخاص

طريقة التحضير :

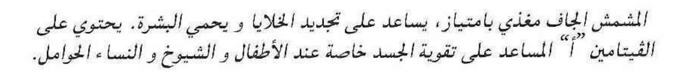


نغسل المشمش، نضعه في الماء لمدة ساعتين على الأقل ثم نصفيه.



نضعه في المطحنة الكهربائية مع السكر، نصب عصير البرتقال و نطحن الكل جيدا حتى نتأكد من عدم وجود قطع من المشمش. نقدمه مع مكعبات من الثلج لتبريده.

يمكن أن نستعمل الماء عوض عصير البرتقال مع إضافة السكر.



المشمش الجاف مغذي بامتياز، يساعد على تجديد الخلايا و يحمي البشرة. يحتوي على الڤيتامين "أ" المساعد على تقوية الجسد خاصة عند الأطفال و الشيوخ و النساء الحوامل.



عصير بالمشمش و الخوخ

المقادير :

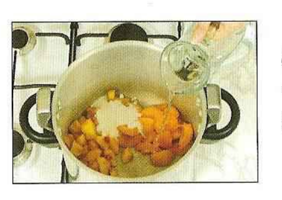
- 5 حبات من المشمش الجاف
- حبتان من الخوخ الطري
- 65 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الماء

4 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل كلا من المشمش و الخوخ، نقطعهما في طنجرة الضغط و نضعها مباشرة فوق النار.



نرش بالسكر، نصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن نسمع صفيرها و نزيلها من فوق النار. نفتحها ليبرد محتواها. نطحنه في المطحنة الكهربائية و نضع العصير في الثلاجة ليبرد ثم نقدمه بعد تحريكه.

الخوخ فاكهة منعشة و حيوية. تنشط الجهاز العصبي و تقاوم الكآبة و القلق. يمكن تناول حبة إلى 3 حبات خوخ في الصباح أو بين الوجبات شريطة أن تكون ناضجة.





عصير الأنناس

المقادير :

- 4 حبات من البرتقال
- حبة من الحامض
- 6 دوائر من الأنناس الطري
- نصف لتر من الماء
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

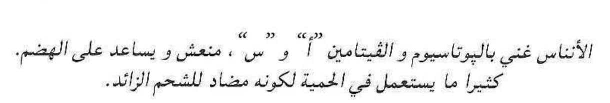
3 أشخاص

طريقة التحضير :

نقشر كلا من البرتقال و الحامض، نزيل لهما النواة و نقطعهما إلى قطع صغيرة.



نقطع الأنناس و نضعه في مطحنة كهربائية. نضيف السكر، قطع البرتقال و الحامض ثم نفرغ الماء. نغطي الآلة و نطحن جيدا حتى الحصول على خليط متجانس. نصفيه و نقدمه في حينه.



الأنناس غني بالپوتاسيوم و الڤيتامين "أ" و "س"، منعش و يساعد على الهضم. كثيرا ما يستعمل في الحمية لكونه مضاد للشحم الزائد.

كوكتيل بنكهة النعناع

المقادير :

- ثلث كأس صغير من عصير الحامض
- كأسان كبيران من الماء المعدني العادي
- كأس كبير من عصير البرتقال
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق
- ملعقة كبيرة من سيرو النعناع

3 أشخاص

طريقة التحضير :

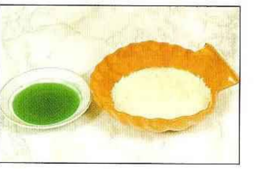


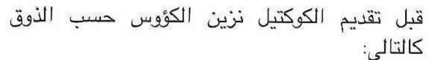
نصب عصير الحامض في آنية مع إضافة الماء المعدني، عصير البرتقال، السكر و السيرو. نخلط بملعقة كبيرة.

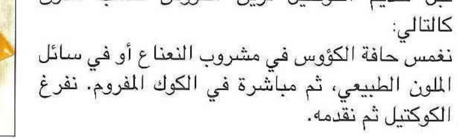


نملأ كيسا بلاستيكيا بنصف لتر من الماء. نضعه في المجمد لعدة ساعات حتى يتحول إلى ثلج.

عند تحضير هذه الوصفة نخرج الكيس من المجمد، ندقه بمدلك حتى يتفتت الثلج و نضيفه إلى آنية الكوكتيل.







قبل تقديم الكوكتيل نزين الكؤوس حسب الذوق كالتالي:
نغمس حافة الكؤوس في مشروب النعناع أو في سائل الملون الطبيعي، ثم مباشرة في الكوك المفروم. نفرغ الكوكتيل ثم نقدمه.





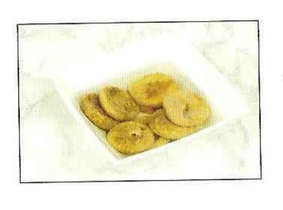
عصير التين الجاف بأوراق النعناع

المقادير :

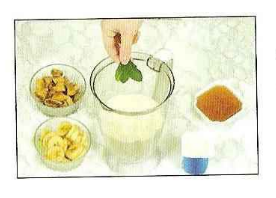
- 8 حبات من التين الجاف (الشريحة) (150 غ)
- حبة موز
- لتر من الحليب
- 3 من أوراق النعناع
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا (125 غ)
- ملعقة كبيرة من العسل

4 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل التين الجاف، نضعه في الماء مدة ساعتين على الأقل، نصفيه و نقطعه إلى قطع.
نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر.



نصب الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف أوراق النعناع، الياغورت، العسل، قطع التين الجاف و دوائر الموز. نغطي الكأس و نطحن الكل جيدا. نقدمه في حينه مزينا بأوراق النعناع.

التين الجاف غني بالأملاح المعدنية و الفيتامين "س"، تناوله بصفة معتدلة يساعد على مقاومة انتفاخ الأمعاء و تسهيل سير الهضم لذلك فهو مناسب جدا للوقاية من مرض القبض.

عصير الخوخ بالكراميل

المقادير :

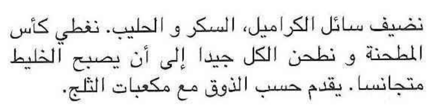
- 4 حبات من الخوخ
- 4 ملاعق كبيرة من سائل الكراميل
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- لتر من الحليب

4 أشخاص

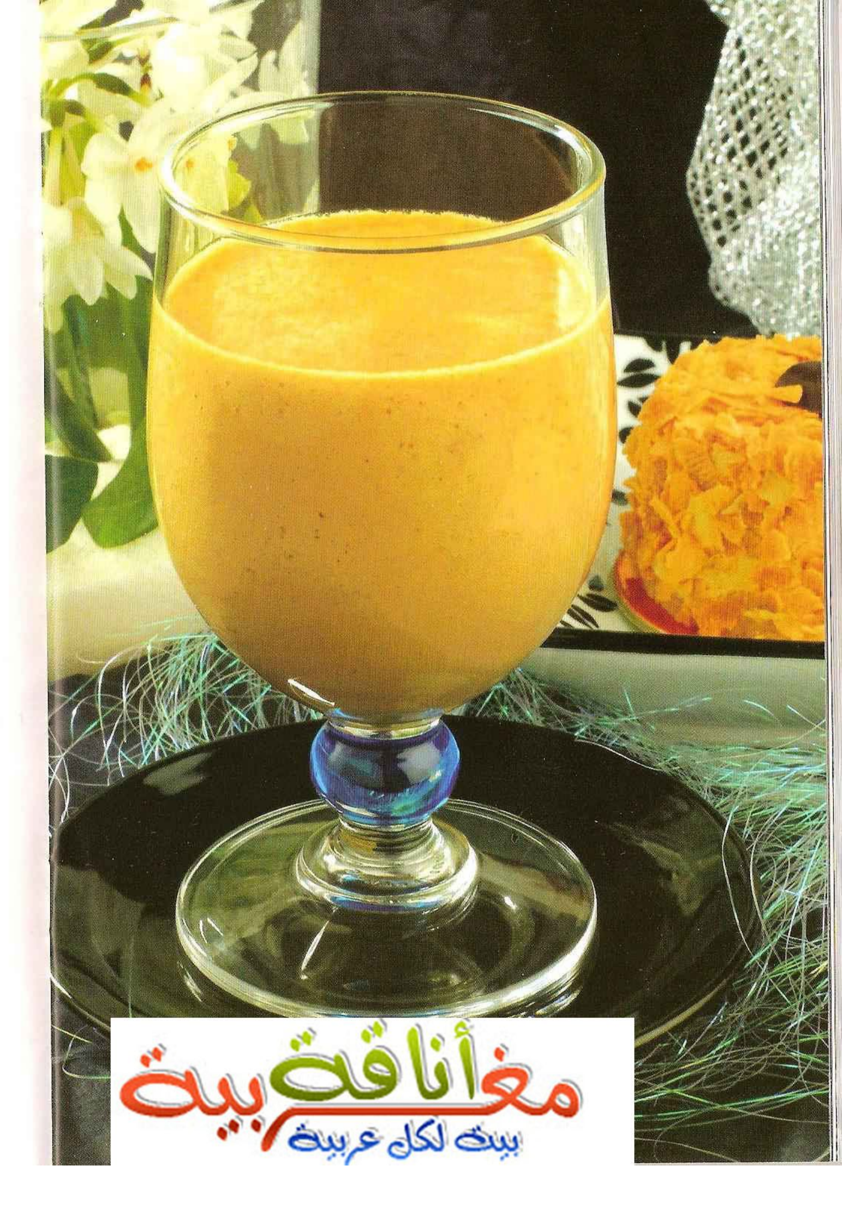
طريقة التحضير :

نغسل الخوخ، نقشره، نزيل له النواة و نقطعه قطعا صغيرة ثم نضعها في مطحنة كهربائية.





نضيف سائل الكراميل، السكر و الحليب. نغطي كأس المطحنة و نطحن الكل جيدا إلى أن يصبح الخليط متجانسا. يقدم حسب الذوق مع مكعبات الثلج.

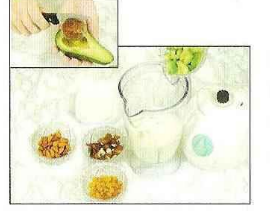


عصير الأڤوكا بالفواكه الجافة

- حبة من الأڤوكا
- لتر من الحليب
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 45 غ من اللوز
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- 8 وحدات من التمر

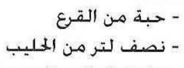
4 أشخاص

طريقة التحضير:



نقسم الأڤوكا إلى نصفين، نزيل لها النواة و نقشرها ثم نقطعها. نفرغ الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف قطع الأڤوكا، السكر، اللوز، الزبيب و التمر بعد أن نزيل له النواة. نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا. نقدم العصير في حينه.

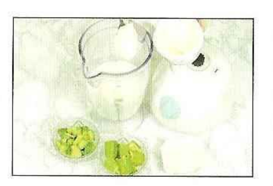
عصير الأڤوكا و القرع



- حبة من القرع
- نصف لتر من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف حبة من الأڤوكا
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)

شخصان

طريقة التحضير:



نغسل القرع، نقطعه إلى قطع و نسلقه في الماء الساخن لمدة 5 دقائق ثم نصفيه و ندعه يبرد. نقشر و نقطع نصف الأڤوكا إلى قطع صغيرة. نصب الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف القشدة الطرية، قطع الأڤوكا، قطع القرع و السكر. نغطي الآلة و نطحن الكل جيدا. يقدم العصير في حينه.

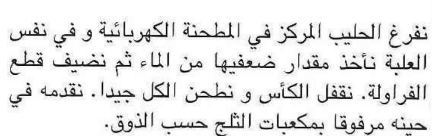
عصير الفراولة بالحليب المركز

المقادير :

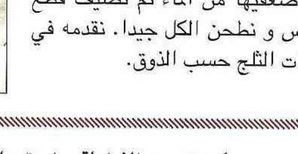
- 500 غ من الفراولة
- علبة من الحليب المركز و المحلى (400 غ)
- كأسان كبيران من الماء

3 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الفراولة جيدا، نزيل لها الأوراق و نقطعها إلى قطع متساوية.



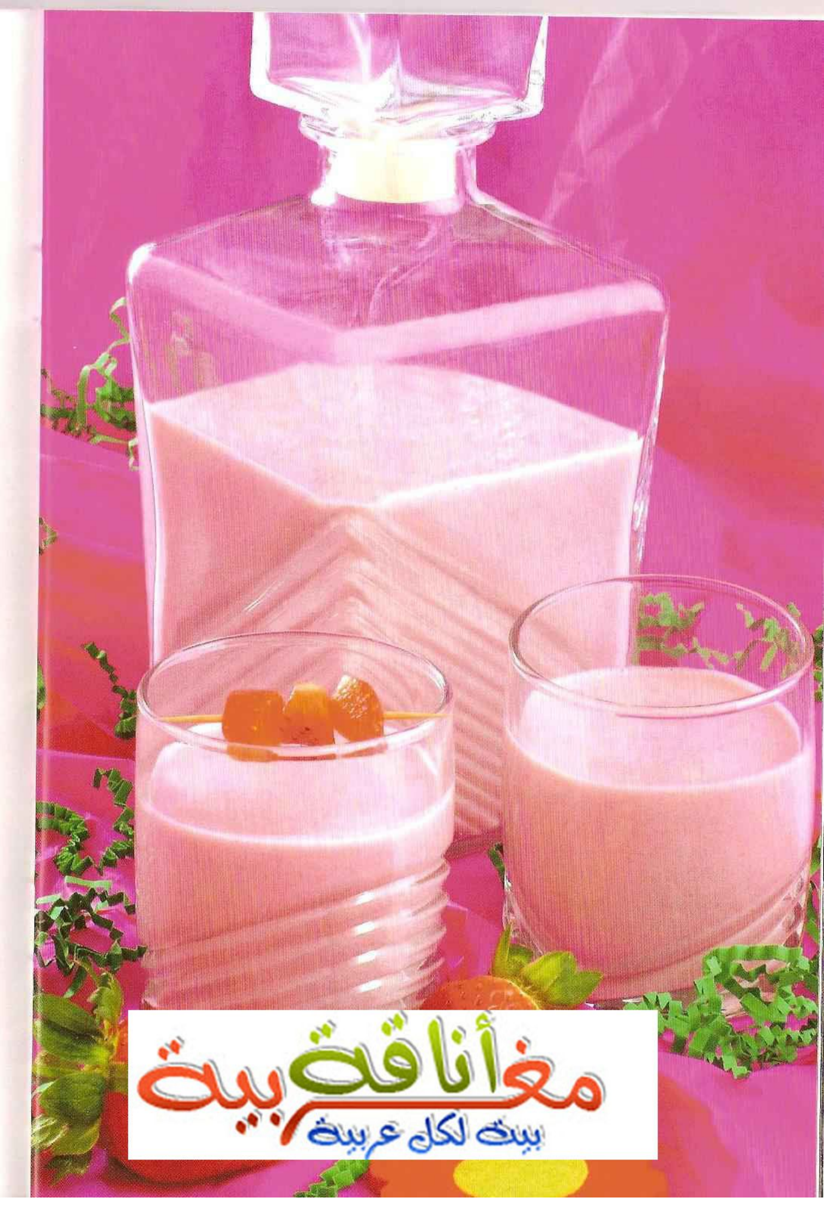
نفرغ الحليب المركز في المطحنة الكهربائية و في نفس العلبة نأخذ مقدار ضعفيها من الماء ثم نضيف قطع الفراولة. نقفل الكأس و نطحن الكل جيدا. نقدمه في حينه مرفوقا بمكعبات الثلج حسب الذوق.

يمكن تجميد الفراولة و استعمالها في العصير كالتالي :



نقطع الفراولة، المغسولة، إلى قطع نضعها في البلاستيك الخاص بتجميد الثلج نسكب الماء و ندخلها إلى المجمد ليلة كاملة. بعد ذلك نزيلها على شكل مكعبات من الثلج، نضعها في كيس من البلاستيك و نغلقه إلى حين استعمالها.

الفيتامين «س» الموجود في الفراولة يضاعف ذلك الموجود في البرتقال. ينصح بتناول الفراولة ناضجة دون إضافة السكر أو الشانتيي. للفراولة دور وقائي مهم، فهي تقوي الذات و تنشط الجهاز العصبي و تساعد الكبد و الكلي في مهمة التصفية. ينصح بها كذلك في حالة الروماتيزم لكونها مضادة للطوكسين.



عصير الأفوكا بالياغورت



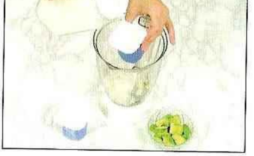


المقادير :

- حبة أفوكا
- كأسان من الياغورت بنكهة الفانيلا (2 x125 غ)
- 4 كؤوس ياغورت مملوءة بالحليب
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)

3 أشخاص

طريقة التحضير :



نغسل الأفوكا، نزيل لها النواة، نقشرها و نقطعها قطعا صغيرة. نفرغ الياغورت و الحليب في مطحنة كهربائية، نضيف قطع الأفوكا و السكر ثم نطحن الكل إلى أن يصبح الخليط متجانسا.
نقدم العصير في حينه.

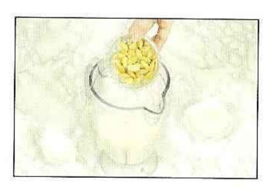
عصير باللوز

المقادير :

- 200 غ من اللوز
- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- 150 غ من مسحوق السكر (سنيدة)

4 أشخاص

طريقة التحضير :



نسلق اللوز، نقشره و نمسحه بمنديل نظيف. نطحنه في مطحنة كهربائية مع الحليب، ماء الزهر و مسحوق السكر. نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.

عصير بالبرقوق الجاف

المقادير :

- 10 حبات من البرقوق الجاف
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب النافع
- لتر من الماء
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأسان ياغورت بنكهة الفانيلا (125x2 غ)

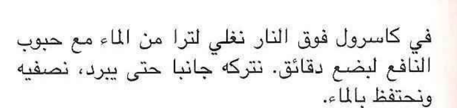
4 إلى 6 أشخاص

طريقة التحضير :

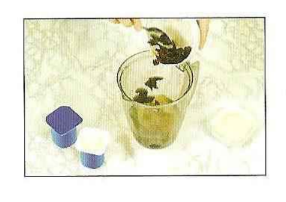


نغسل البرقوق الجاف و نرطبه في الماء لمدة 4 ساعات على الأقل.

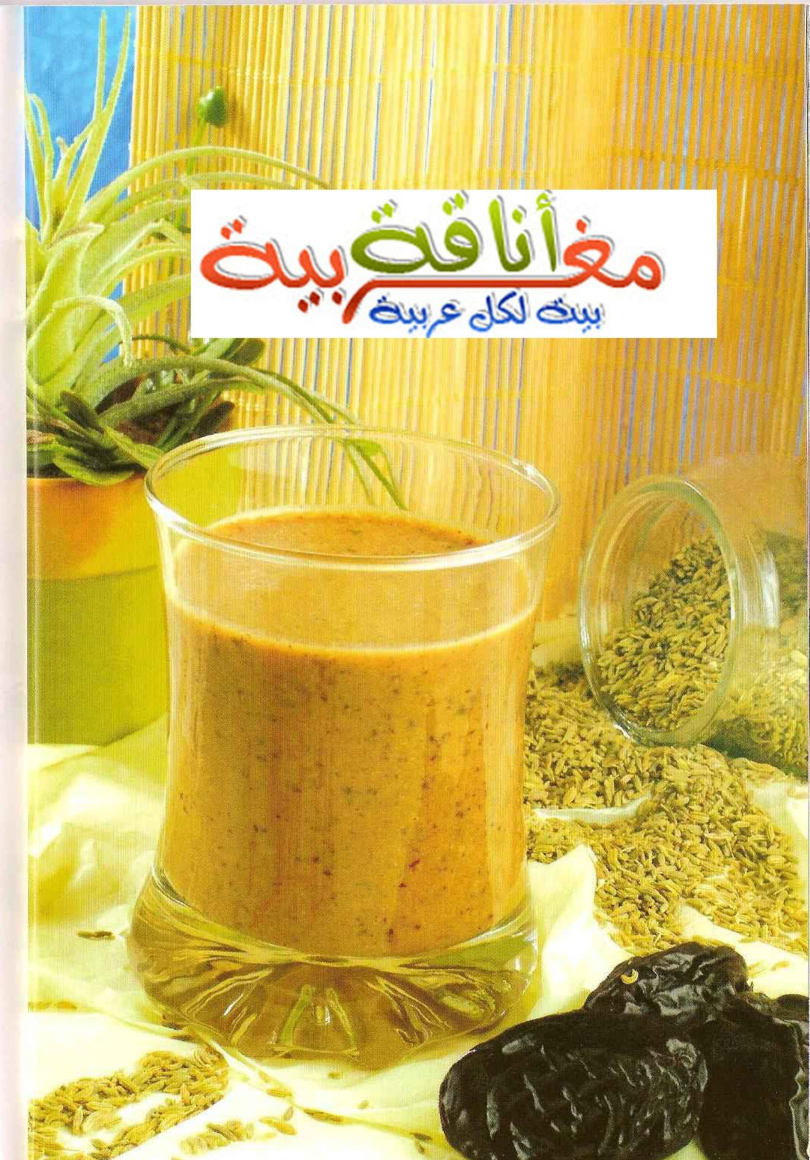




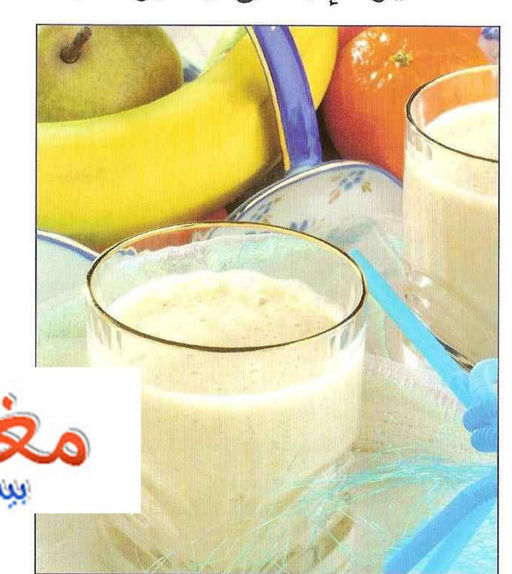
في كاسرول فوق النار نغلي لترا من الماء مع حبوب النافع لبضع دقائق. نتركه جانبا حتى يبرد، نصفيه ونحتفظ بالماء.



نزيل نواة البرقوق، نقطعه و نطحنه في المطحنة الكهربائية مع كأسين كبيرين من ماء النافع، السكر و الياغورت. نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.



○○○● عصير الإجاص و البرتقال ●○○○

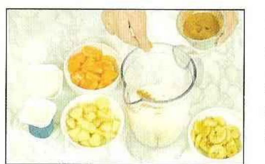


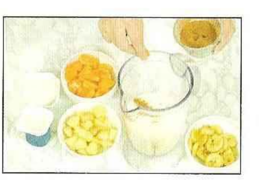
المقادير :

- حبة من الموز
- حبة من الإجاص
- حبتان من البرتقال
- نصف لتر من الحليب
- قبصة من مسحوق القرفة
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)

3 أشخاص

طريقة التحضير :





نقشر الفواكه، نقطع الموز و الإجاص إلى قطع. أما البرتقال فنزيل له البذور ثم نقطعه كذلك إلى قطع. نفرغ الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف مسحوق القرفة، قطع الفواكه، الياغورت و السكر و نطحن الكل حتى نحصل على عصير متجانس. نضعه في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.

○○○● عصير بالتمر و العنب الجاف ●○○○

المقادير :

- 12 حبة تمر
- كأس كبير و نصف من الحليب
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- 3 ملاعق كبيرة من العنب الجاف (الزبيب بدون نواة)

شخصان



طريقة التحضير :



نغسل التمر، نزيل له النواة و نضعه في المطحنة الكهربائية مع الحليب، مسحوق القرفة، ماء الزهر و الزبيب. نطحن الكل جيدا حتى تتجانس جميع العناصر ثم نضع العصير في الثلاجة لبضع ساعات و نقدمه باردا.

مشروب الياغورت (دانپ)

المقادير :

- لتر و نصف من الماء
- 250 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأس كبير من بودرة الحليب
- كأس الياغورت بالقشدة بنكهة الڤانيلا (125 غ)
- كيس من الڤانيلا (7 غ)

6 أشخاص

طريقة التحضير :

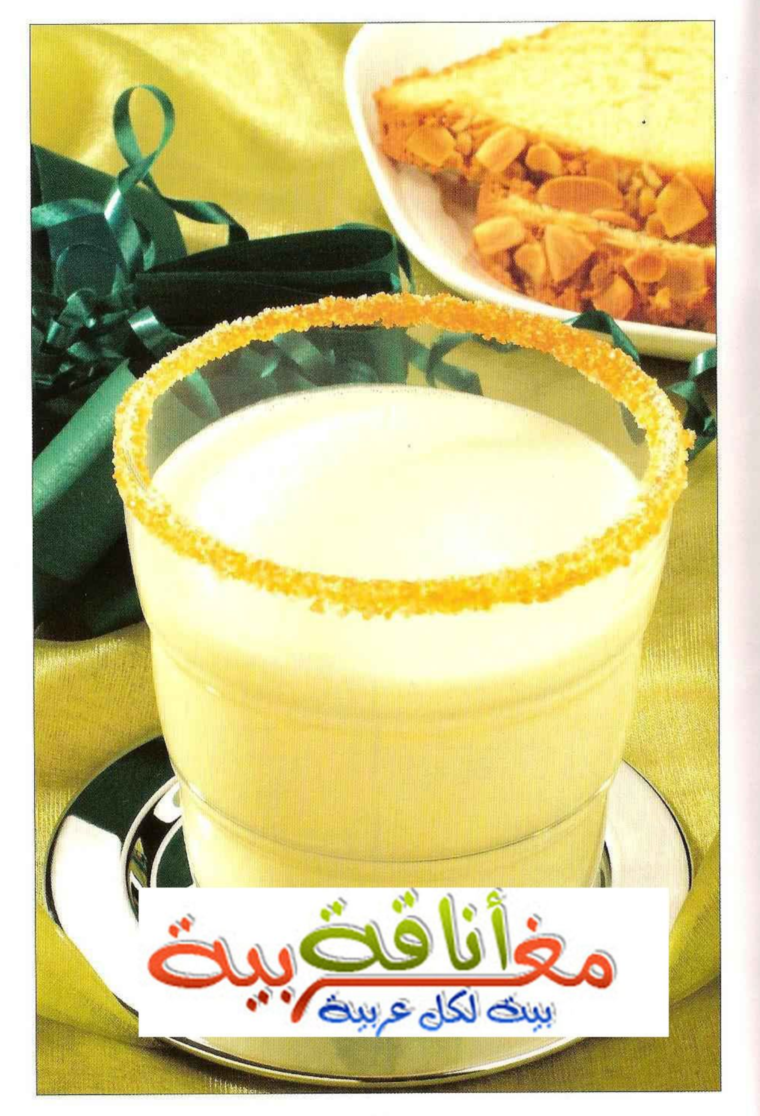


في كاسرول فوق نار متوسطة، نغلي نصف لتر من الماء مع السكر لمدة 5 دقائق ثم نتركه يبرد قليلا.



في نفس الوقت، نصب باقي الماء في آنية ثم نضيف إليها بودرة الحليب، الياغورت و الڤانيلا. نخلط جيدا بالخلاط اليدوي نضيف الماء المحلى الدافئ و نحرك. نفرغ الخليط في قنينة بلاستيكية (أو قنينتين) ونقفلها.

نملأ طنجرة بالماء الدافئ و نضع داخلها القنينة البلاستيكية. نقفل الطنجرة أو نغطيها بثوب و نضعها جانبا ليلة كاملة دون تحريكها. بعد ذلك نضع القنينة في الثلاجة حتى تبرد. نقدم هذا المشروب باردا.



ميلكشك بالفراولة



المقادير : شخص واحد

- 150 غ من الفراولة
- تفاحة
- كأس متوسط من الحليب (15 سل)
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- 4 مكعبات من الثلج

طريقة التحضير :

نغسل الفراولة جيدا، نزيل لها الأوراق، ننشفها و نقطعها إلى قطع. نغسل التفاح، نقشره و نقطعه إلى قطع نطحنه في المطحنة الكهربائية مع قطع الفراولة، الحليب، السكر، الفانيلا و مكعبات الثلج ثم نقدمه.

ميلكشك بالأناناس



المقادير : شخص واحد

- 4 دوائر من الأناناس
- تفاحة
- كأس صغير من الحليب (10 سل)
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير نصف حامضة
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- 4 مكعبات من الثلج

طريقة التحضير :

نقطع دوائر الأناناس إلى قطع. نغسل التفاح، نقشره و نقطعه إلى قطع نطحنها في المطحنة الكهربائية مع قطع الأناناس، الحليب، السكر، عصير الحامض، الفانيلا و مكعبات الثلج. نقدم الميلكشك في حينه.
يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الفانيلا.

ميلكشك بالشكلاط

المقادير : شخصين

- كأس كبير من الحليب (30 سل)
- 30 غ من بودرة الكاكاو
- 80 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 100غ من القشدة الطرية (علبة صغيرة)
- 4 مكعبات من الثلج

طريقة التحضير :

نسخن (دون أن نغلي) 15 سل من الحليب في كاسرول. نضيف له بودرة الكاكاو و السكر ثم نخلط جيدا و نترك الخليط يبرد. نفرغ باقي الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف له القشدة الطرية، خليط الكاكاو و مكعبات الثلج ثم نطحن الكل و نقدمه في حينه.
يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرتين من مثلج الفانيلا.

ميلكشك بالإجاص

المقادير : شخص واحد

- حبتان من الإجاص
- كأس متوسط من الحليب (15 سل)
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير نصف حامضة
- عصير نصف برتقالة
- 2 من مكعبات الثلج

طريقة التحضير :

نغسل الإجاص، نقشره و نقطعه إلى قطع نضعها في المطحنة الكهربائية مع الحليب، السكر، عصير الحامض و البرتقال ثم مكعبات الثلج. نطحن الكل جيدا لبضع دقائق ثم نقدمه في حينه.
يستحسن تعويض مكعبات الثلج بكويرة من مثلج الحامض.



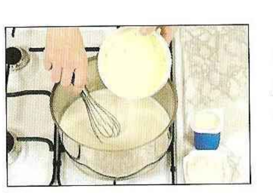
ياغورت بالڤانيلا

المقادير :

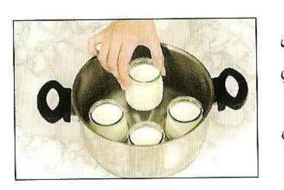
- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من بودرة الحليب
- كأس ياغورت بنكهة الڤانيلا
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

4 أشخاص

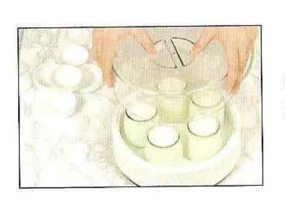
طريقة التحضير :



نفرغ الحليب في كاسرول، نضيف له بودرة الحليب، الياغورت و مسحوق السكر. نحرك جيدا و نضع الكاسرول فوق النار لمدة دقيقة واحدة (ندفئ فقط)، نفرغ الخليط في كؤوس التقديم.



نملأ ثلث طنجرة بالماء الدافئ، نضع فيها الكؤوس (دون أن نغطيها)، نغطي الطنجرة و نحتفظ بها في مكان دافئ ليلة كاملة.
نخرج الكؤوس، نغطيها و نضعها في الثلاجة حتى تبرد و نقدمها.



أو بطريقة أخرى : يمكن تحضير الياغورت بنفس الطريقة في الآلة الخاصة لصنع الياغورت مع اتباع التعليمات الموجودة في دليل الاستعمال.

نغسل و ننشف النعناع في الآلة الخاصة بذلك أو نضعه يستقطر جانبا. نلفه في منديل نظيف و نحتفظ به في الثلاجة كما يمكن الإحتفاظ به في مزهرية بها ماء دون أن نتعدى يومين على استعماله.

الشاي الأخضر مشروب منعش و مضاد للميكروبات. يجب تفادي تناوله مع الوجبات الرئيسية.

تتميز أوراق الزهر برائحتها الملطفة للجو، إذ 1 كلغ منها يعطينا لترا و نصف من ماء الزهر ذا جودة عالية كما أن لها ميزة شفائية فهي مهدئة، مضادة للتشنجات و مخفضة للحرارة في بعض الحالات المرضية كالحمى.

شاي بالتخليطة



المقادير :

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- 8 أغصان من النعناع الأخضر
- 3 أغصان من النعناع الصوفي
- 3 أغصان من النعناع العبدي

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه قليلا من الماء الساخن نحرك الإبريق قصد غسله و إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب الماء المغلى في الإبريق و نضيف السكر. نحرك و نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 1 إلى 3 دقائق حسب الذوق. نضيف النعناع بأنواعه (بعد غسله و تنشيفه جيدا)، نصب الشاي في كأس و نرجعه إلى الإبريق، نعيد هذه العملية مرتين لتتجانس المقادير ثم نقدمه ساخنا.

شاي بالزهر

المقادير :

- النعناع الأخضر (مغسول)
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- قليل من حبات الزهر (مغسولة)
- السكر حسب الذوق

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحتفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء و ذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي.

نصب باقي الماء المغلى في الإبريق و نضعه فوق نار هادئة لمدة 1 إلى 3 دقائق. نزيل من فوق النار ثم نضيف أوراق النعناع، الزهر و السكر. نصب الشاي في كأس و نرجعه إلى الإبريق. نعيد هذه العملية مرتين لتتجانس المقادير ثم نقدمه ساخنا.

نعناع باللويزة و عرق السوس

المقادير :

- لتر من الماء
- 3 عيدان من عرق السوس
- 10 ورقات من اللويزة
- 4 أغصان من النعناع الأخضر
- السكر حسب الذوق

نغسل عرق السوس، اللويزة و النعناع و ننشفهم.

في كاسرول فوق نار متوسطة، نغلي عرق السوس لمدة 7 دقائق. نصفي الماء و نضعه في إبريق الشاي. نضيف إليه اللويزة و السكر.

نضعه فوق نار هادئة، نترك الكل لمدة دقيقتين ثم نزيل الإبريق من فوق النار، نضيف النعناع و نقدمه.

مزايا اللويزة العديدة تجعل منها عشبة واسعة الإستهلاك. دورها فعال في المساعدة على الهضم و الوقاية من التهابات الجهاز الهضمي.

شاي بفليو



المقادير :

- 4 أغصان من النعناع الأخضر
- 2 أغصان من الفليو الطبيعي
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير :

ننقي النعناع و فليو، نغسلهما و ننشفهما. نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحتفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء و ذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نصب باقي الماء المغلى في الإبريق، نضيف النعناع، الفليو ثم السكر. نحرك ثم نضع إبريق الشاي فوق نار هادئة لمدة 3 دقائق و نقدمه ساخنا.

شاي بالحامض



المقادير :

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- قطعة صغيرة من قشرة الحامض

طريقة التحضير :

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في البراد، نفرغ مقدار نصف كأس صغير من الماء، نتركه لبضع ثوان ثم نفرغه.

نضيف باقي الماء المغلى في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الحامض و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تفادي تحريك الشاي بالملعقة.

شاي بالشيبة

المقادير :

- غصن صغير من الشيبة (مغسولة بالماء الساخن)
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير :

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نفرغ مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحتفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء و ذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نضيف باقي الماء المغلي في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الشيبة و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تفادي تحريك الشاي بالملعقة.

شاي بالزعفران الحر

المقادير :

- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي الأخضر
- السكر حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الزعفران الحر (0,5 غ)

طريقة التحضير :

نغلي الماء جيدا، نضع حبوب الشاي الأخضر في إبريق الشاي (البراد)، نصب عليه مقدار نصف كأس صغير من الماء، نحتفظ به جانبا لبضع ثوان ثم نفرغ الماء و ذلك قصد إزالة المذاق المر لحبوب الشاي. نضيف باقي الماء المغلي في البراد، نضعه فوق النار لمدة 3 دقائق، نضيف الزعفران الحر و السكر. نفرغ كأسين من الشاي ثم نعيدهما للبراد قصد تخليط السكر. يستحسن تفادي تحريك الشاي بالملعقة.

حليب بالقرفة



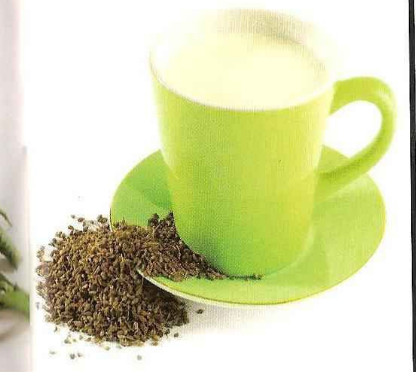
المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- 2 أعواد من القرفة
- السكر حسب الذوق
- قبصة من مسحوق القرفة

طريقة التحضير :

نغلي الحليب جيدا مع عيدان القرفة، نزيل هذه الأخيرة، نفرغ الحليب في كأس، نضيف السكر و القرفة مطحونة حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب بالنافع



المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- ملعقة كبيرة من حبوب النافع
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير :

ننقي حبوب النافع، نغسلها و نصفيها. نغليها في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب باللويزة

المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- 6 ورقات من اللويزة
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير :

نغسل اللويزة و ننشفها. نغليها في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب بفليو

المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- بضع أوراق من الفليو
- السكر حسب الذوق

طريقة التحضير :

نغسل الفليو و ننشفه. نغليه في الحليب جيدا، نصفيه و نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب بالشكلاطة



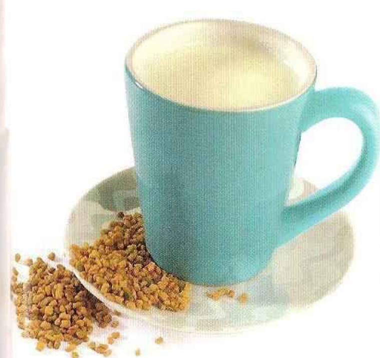
المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- 4 مكعبات من الشكلاطة
- كريمة الشانتيي (ثانوي)
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو

طريقة التحضير :

نسخن قليلا من الماء في كاسرول على نار هادئة، نضع فوقه كاسرولا آخرا أصغر حجما ثم نضع فيه قطع الشكلاطة و نحركها حتى تذوب (طريقة حمام مريم).
و في نفس الوقت نغلي الحليب و نفرغه على الشكلاطة المذابة (بعد إزالة كاسرول الشكلاطة من حمام مريم) ثم نحرك.
نقدمه ساخنا مزينا بكريمة الشانتيي و بودرة الكاكاو.

حليب بالحلبة



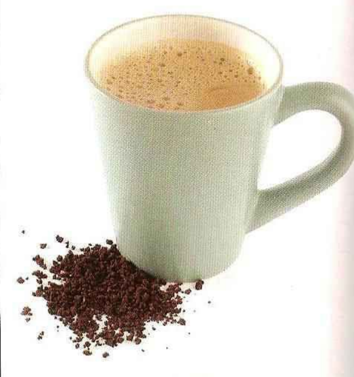
المقادير :

- ملعقة صغيرة من حبوب الحلبة
- كأس كبير من الحليب
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق

طريقة التحضير :

ننقي حبوب الحلبة، نغسلها و نصفيها. نغليها في الحليب جيدا، نتركه مدة 30 دقيقة جانبا. عند التقديم، نغليه مرة ثانية، نصفيه، نفرغه في كأس، نضيف السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب بالقهوة



المقادير :

- ملعقة صغيرة من القهوة السريعة الذوبان
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق
- كأس كبير من الحليب

طريقة التحضير :

نضع القهوة و السكر في كأس، نغلي الحليب جيدا، نفرغ قليلا منه في الكأس، نحرك بسرعة حتى نحصل على رغوة، نضيف باقي الحليب ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

حليب بالشاي الأسود

المقادير :

- كأس كبير من الحليب
- كيس من الشاي الأسود
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق

طريقة التحضير :

نغلي الحليب جيدا، نفرغه في كأس، نضيف كيس الشاي الأسود و السكر حسب الذوق ثم نحرك و نقدمه ساخنا.

قهوة بالقرفة



المقادير :

- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق القهوة
- مسحوق السكر (سنيدة) حسب الذوق

طريقة التحضير :



نصب الماء في الجزء الأسفل للإبريق الخاص بالقهوة المعصرة، نضع فوقه الصفاية. نملؤها بالقهوة (مخلطة بالقرفة)، نقفل بالجزء العلوي للإبريق و نضعه فوق النار. تقدم القهوة مرفوقة بالسكر حسب الذوق.

قهوة بلدية

المقادير :

- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق القهوة

التوابل :

- 1 حبة من جوز الطيب (الكوزة)
- 2 من عيدان القرفة
- ملعقة كبيرة من الهيل
- ملعقة صغيرة من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من المسكة الحرة
- ملعقة صغيرة من حبوب الإبزار الأبيض
- ملعقة صغيرة من حبوب النافع

طريقة التحضير :



نطحن في المطحنة الكهربائية كل التوابل. نأخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق التوابل (نحتفظ بالباقي في علبة محكمة الإغلاق إلى حين استعمالها) نخلطه مع مسحوق القهوة ثم نحضر القهوة كما ذُكر في الصفحة 62.